# からだのカレンダー





ロリエ

生理の始まった日から終わった日まで、しるしをつけてね。
からだのリズムがわかってくるよ。旅行やお出かけの予定をたてるのに便利！

| 月＼日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 周期＊ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 日 |





**カレンダーの記入方法**

＊生理が始まった日から次の生理が始まる前の日までの日数
周期の数え方は、からだのノート知識編の「生理になると、どんな感じ？」を見てね！

